Buku Panduan Ibadah

Ramadhan

Serial Buku Saku

Buku Saku III

Penulis:

Annisa Nurul Hasanah, Lc. S.Ag.

Buku Panduan Ibadah
Ramadhan

Serial Buku Saku
Buku Saku III

Penulis:
Annisa Nurul Hasanah, Lc. S.Ag.

Buku Panduan Ibadah Ramadhan
Serial Buku Saku
Buku Saku III

Ukuran: 8x11 cm.
Jumlah Hal: viii+92 hlm.

Penulis:
Annisa Nurul Hasanah, Lc. S.Ag.

Layout & Cover:
M. Alvin Nur Choironi

Yayasan Pengkajian Hadis el-Bukhari
Jl. Cempaka II, No. 52 B, Ciputat, Cirendeu. Tangerang Selatan, Banten. 15419
Telp (021) 29047912

Donasi:
Rekening Mandiri Nomor 164-00-0139143-4 a.n Yayasan Pengkajian Hadits El-Bukhori.

PENGANTAR

Bismillah, dengan menyebut Nama Allah, penulis mengawali pengantar untuk menjelaskan gambaran umum tentang buku pandauan Puasa Ramadhan ini. Sebagaimana diketahui, bahwa puasa ramadhan ini merupakan ibadah yang khas. Karena ia bersifat individu, hanya diri sendiri yang tau ia berpuasa atau tidak. Karena puasa ibadah yang khusus inilah, dalam sabda qudsinya Allah mengatakan, *al-Shaumu Li Wa Ana Ajzi bi* (Puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang memberikan ganjarannya). Hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim ini ternyata memiliki makna yang mendalam. Meski ibadah puasa sebagai ibadah individu, fardu 'ain bagi setiap orang muslim, berakal, akan tetapi puasa juga punya nilai ibadah sosial seperti

anjuran memberi makan bagi orang-orang yang berpuasa. Karena kaum muslim Indonesia tidak hanya menilai puasa sekadar ibadah semata, akan tetapi ada aspek-aspek sosil yang berkelindan dengan tradisi yang ada di negara Indonesia ini.

Di sisi lain, buku ini juga membicarakan beberapa persoalan yang ada di tengah masyarakat. seperti bagaimana hukum puasas bagi renta, suntik bahkan hingga buka warung di siang hari. Tidak hanya itu, buku ini juga menyedikan tips-tips bagaimana mampu tetap bersemangat menjalankan kegiatan selama puasa. Tips-tips berikut agar kita dalam keadaan puasa tetap semakin produktif dalam bekerja dan semakin banyak beribadah. Akhiran, semoga kita diberikan rahmat serta berkah dalam menjalankan ibadah Puasa di bulan Ramadhan.

Annisa Nurul Hasanah, Lc. S.Ag.

DAFTAR ISI

BAB I
TENTANG PUASA

Dalil Kewajiban Puasa

Puasa sebulan penuh telah diwajibkan di bulan Ramadhan semenjak tahun kedua hijriyyah. Dasar kewajiban puasa Ramadhan itu terdapat di dalam al Qur’an, Hadis dan Ijma’. Di dalam al Qur’an, Allah Swt berfirman

يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ (البقرة: ١٨٧)

Wahai Orang-orang beriman, telah diwajibkan atasmu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelummu, agar kalian bertaqwa. (QS al Baqarah 187).

Sementara dasar kewajiban di dalam

hadis adalah Hadis riwayat Umar ra yang pernah mendengar Rasulullah saw, bersabda

بُنِيَ الْإِسْلاَمُ عَلَى خَمْسٍ، شَهَادَةِ أَنْ لاَ اِلَهَ اِلاَّ اللهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلاَةِ وَإِيْتَاءِ الزَّكَاةِ وَحَجِّ البَيْتِ وَصَوْمِ رَمَضَانَ. (رَوَاهُ البُخَارِيْ وَ مُسْلِمُ)

> *Islam dibangun di atas lima (pondasi): persaksian bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, melaksanakan shalat, mengeluarkan zakat, haji ke Baitullah dan puasa Ramadhan.*" (HR. Al Bukhari dan Muslim).

Dan dasar dari ijma' ulama' adalah tidak adanya perbedaan pendapat diantara para imam atas kewajiban puasa di bulan Ramadhan. Lalu siapa sajakah yang diwajibkan menunaikan ibadah puasa Ramadhan ini? Berikut ulasannya!

Mereka yang Wajib Berpuasa

Orang-orang yang wajib menunaikan puasa Ramadhan adalah pertama orang Islam. Karena di dalam ayat al Qur'an dan hadis tersebut di atas telah jelas bahwa pembebanan hukum wajibnya puasa adalah bagi orang yang memeluk agama Islam. Maka bagi orang non muslim tidak wajib berpuasa Ramadhan, karena tidak ada pembebanan/ khithab baginya.

Kedua, orang yang sudah baligh. Bagi laki-laki batas balighnya adalah jika sudah mengalami mimpi basah. Sedangkan bagi seorang wanita adalah jika ia telah mengeluarkan darah haid. Namun, jika laki-laki dan perempuan tersebut belum mengalami mimpi basah atau haid, maka batas balighnya adalah umur 15 tahun. Maka

bagi anak kecil yang belum mimpi basah atau mengeluarkan darah haid tidak wajib berpuasa di bulan Ramadhan. Tetapi hendaknya sejak kecil sudah dibiasakan latihan berpuasa meskipun hanya setengah hari.

Ketiga, orang berakal. Maka bagi orang yang mengidap penyakit gila, atau epilepsy (ayanen) yang tidak memiliki kesadaran sedikitpun di siang hari, tidak wajib berpuasa. Tetapi bagi orang epilespsi dan mabuk wajib mengqadla' puasa yang ditinggalkannya.

Keempat, orang yang tidak berpergian. Maka, bagi orang yang sedang berpergian dengan jarak diperbolehkan mengqashar shalat, tidak wajib melaksanakan puasa Ramadhan. Kebolehkan bagi musafir tersebut untuk tidak berpuasa adalah ijma' ulama' dan dikarenakan kekhawatiran akan adanya bahaya. Tetapi baginya diwajibkan mengqadha' puasa yang ia tinggalkan atas dasar ayat al Qur'an surah al Baqarah ayat 184: *"......maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain,......"*

Kelima, orang yang sehat. Adapun bagi orang sakit ada tiga hukum antara puasa atau berbuka. Pertama, makruh berpuasa dan boleh berbuka jika ia masih menyangka akan terjadi hal yang membahayakan jika ia berpuasa, maka baginya boleh tidak berpuasa. Kedua, haram berpuasa, dan wajib berbuka jika ia yakin akan terjadi bahaya atau ia menyangka kuat akan terjadinya bahaya ketika ia berpuasa, atau akan menyebabkan rusaknya/hilangnya anggota badan jika ia berpuasa. Ketiga, Wajib berpuasa dan haram berbuka bagi orang yang mengalami sakit ringan saja, yakni tidak akan menimbulkan beban yang berat ketika menjalankan puasa seperti sekedar sakit pusing, sakit dibagian telinga atau gigi.

Keenam, orang yang mampu berpuasa. Maka tidak wajib berpuasa Ramadhan bagi orang tua yang sudah tidak mampu untuk menjalankannya, entah disebabkan karena kepikunannya atau fisiknya. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadis mauquf bihukmi marfu' berikut ini

> *"Dari Ibnu Abbas ra, ia berkata: "diberikan rukhsoh/dispensasi bagi orang tua renta untuk tidak berpuasa dan ia*

harus memberi makan satu orang miskin setiap hari, dan tidak ada qadla' puasa baginya."(HR. Imam al Daru Quthni dan imam al Hakim, dan mereka menilai shahih terhadap hadis tersebut.).

Hal ini juga diperuntukkan bagi ibu hamil atau sedang menyusui yang khawatir terhadap kondisi anaknya yang akan kekurangan asupan asi jika ia berpuasa. Maka bagi mereka diperbolehkan tidak berpuasa.

Ketujuh, orang yang suci dari haid dan nifas. Maka wajib tidak berpuasa disertai wajib mengqadha'/menggantinya di bulan selain Ramadhan bagi wanita yang sedang mengalami haid dan nifas. Sebagaimana ijma' ulama' dan hadis riwayat Aisyah ra *"Kami diperintahkan mengqadha' puasa, dan tidak diperintahkan mengqadha' shalat."* (HR. Al Bukhari dan Muslim).

Mereka yang Tidak Diwajibkan Puasa

Imam Zakariya al Anshari di dalam kitab *al Tahrir* menyimpukan bahwa ada enam macam hukum serta konsekuensi bagi orang-orang yang tidak berpuasa di bulan Ramadhan. Berikut ulasannya.

Pertama. Wajib tidak berpuasa disertai wajib mengqadha'/menggantinya di bulan selain Ramadhan. Hal ini diperuntukkan bagi wanita yang sedang mengalami haid dan nifas. Sebagaimana ijma' ulama' dan hadis riwayat Aisyah ra *"Kami diperintahkan mengqadha' puasa, dan tidak diperintahkan mengqadha' shalat."* (HR. Al Bukhari dan Muslim).

Kedua. Jaiz/boleh untuk tidak berpuasa disertai wajib mengqadha' puasa yang

ditinggalkan. Hal ini diperuntukkan bagi orang sakit yang dikhawatirkan akan semakin parah jika ia menjalankan puasa. Selain itu juga bagi orang yang sedang berpergian yang diperbolehkan mengqashar shalat. Kebolehkan bagi keduanya (orang yang sakit dan musafir) tersebut untuk tidak berpuasa adalah ijma' ulama' dan dikarenakan kekhawatiran akan adanya bahaya. Sementara mereka diwajibkan mengqadha' puasa atas dasar ayat al Qur'an surah al Baqarah ayat 184: *"...... maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain,......"*

Ketiga. Wajib membayar fidyah serta mengganti puasa di bulan selain Ramadhan. Hal ini diperuntukkan untuk orang yang tidak berpuasanya karena mengkhawatirkan pihak lain. Seperti orang yang tidak berpuasa karena menyelematkan hewan yang dimuliakan yang (hampir) tenggelam terseret arus. Hal ini juga diperuntukkan bagi ibu hamil atau sedang menyusui yang khawatir terhadap kondisi anaknya yang akan kekurangan asupan asi jika ia berpuasa. Ketentuan fidyah ini berdasarkan ayat al Qur'an surah al Baqarah ayat 184: "*.........Dan bagi orang yang berat menjalankannya maka*

*wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin. ......"*sedangkan keharusan mereka mengganti puasa yang ditinggalkannya, dasarnya adalah seperti dasarnya orang sakit yang juga harus mengganti puasanya. Namun, jika ibu hamil atau menyusui tersebut hanya mengkhawatirkan kondisi dirinya saja atau dirinya dan anaknya maka ia hanya wajib mengqadha' puasanya saja tidak perlu membayar fidyah. Begitu pula bagi orang yang menyelamatkan hewan lain yang dimuliakan jika ia mengkhawatirkan dirinya atau dirinya dan hewan yang diselamatkan maka ia juga hanya wajib mengqadha' puasanya saja tanpa membayar fidyah. Kewajiban membayar fidyah dan mengqadha' puasa sekaligus ini juga dibebankan bagi orang yang belum mengqadha' puasanya di bulan Ramadhan (tahun lalu), sampai datang bulan Ramadhan berikutnya, padahal selama satu tahun tersebut ia sangat mungkin untuk mengqadha' puasanya yang ia tinggalkan.

Keempat. Wajib membayar fidyah, tanpa mengqadha' puasa yang ditinggalkan. Hal ini diperuntukkan bagi orang yang sudah sangat tua, dan orang sakit yang sudah tidak dapat diharapkan kesembuhannya. Maka kedua kategori orang ini boleh tidak berpuasa tanpa mengganti puasa yang ditinggalkan dan hanya membayar fidyah saja

karena kelemahan (ketidak mampuannya).

Kelima. Wajib mengqadha’ puasa saja tanpa membayar fidyah. Hal ini diperuntukkan bagi orang yang meninggalkan puasa karena penyakit epilepsi, atau bagi orang yang lupa tidak berniat puasa di malam harinya, dan bagi orang yang sengaja melakukan hal-hal yang membatalkan puasa kecuali sengaja melakukan jima’. Karena jika ia melakukan jima’ dengan sengaja di bulan Ramadhan, maka konsekuensi yang ia terima adalah harus mengqadha’ puasa serta membayar kafarat. Yakni memerdekakan budak perempuan yang mukmin, atau puasa dua bulan berturut-turut, jika tidak mampu maka ia harus memberi makan 60 orang miskin/fakir, masing-masing diberi satu mud.

Keenam. Tidak wajib mengqadha’ puasa yang ditinggalkannya dan juga tidak wajib membayar fidyah. Hal ini dibebaskan bagi orang yang sedang mengidap penyakit gila beneran, tidak pura-pura gila. Begitu pula bagi anak kecil yang belum baligh dan bagi orang kafir asli (sejak lahir), jika ia masuk islam, maka ia tidak perlu menqadha’ puasa yang ditinggalkannya selama ia masih kafir. Hal ini dikarenakan mereka tidak termasuk dalam kategori orang yang dibebani

kewajiban berpuasa yakni harus taklif (baligh dan berakal). Namun, bagi orang yang murtad, maka ia wajib mengqadha' puasa yang ia tinggalkan selama ia murtad ketika ia kembali masuk Islam.

Fardhu Puasa

Fardlu-fardlunya puasa ada empat, sebagaimana yang telah disebutkan oleh Syekh Abu Syuja' di dalam kitab Taqrib sebagai berikut:

وفرائض الصوم أربعة أشياء النية والإمساك عن الأكل والشرب والجماع وتعمد القيئ

Fardlu-fardlunya puasa itu ada empat hal, Niat, menahan diri dari makan dan minum, jima' (berhubungan badan), dan bersengaja muntah-muntah.

Pertama, Niat. Orang yang berpuasa harus niat di dalam hati. Tidak disayaratkan berniat

dengan cara diucapkan/dilafadzkan, karena itu hanya berstatus sunnah. Dan jika puasa yang dilakukan itu fardlu atau puasa nadzar, maka ia harus melaksanakan niatnya di malam hari. Yakni antara setelah terbenamnya matahari sampai sebelum terbitnya fajar. Dasar diwajibkannya niat puasa fardlu di malam hari adalah hadis riwayat Hafshah bahwasannya Nabi saw. bersabda *"Barang siapa yang tidak berniat puasa di malam hari sebelum terbitnya fajar, maka tidak ada puasa baginya."*(HR. Abu Daud, at Tirmidzi, an Nasa'i, Ibnu Majah dan Ahmad). Sedangkan jika puasa yang dilakukan adalah puasa sunnah, maka tidak diharuskan niat di malam hari. Sebagaimana riwayat imam Muslim bahwa suatu hari Nabi saw. mendatangi Aisyah ra. dan menanyakan apakah ia memiliki sesuatu yang dapat dimakan?, namun Aisyah menjawab tidak karena memang ia tak memiliki persediaan makanan. Mendengar jawaban Aisyah ra tersebut, Nabi saw, pun berkata (kalau begitu) saya berpuasa (saja). Dan di hari lain beliau mendatangi Aisyah ra. lagi. Dan Aisyah ra. langsung menawarkan makanan yang baru diberi oleh seorang sahabat berupa makanan yang terbuat dari kurma, minyak samin dan keju. Nabi Saw. pun memerintahkan Aisyah ra agar menghidangkan makanan tersebut, padahal tadi

pagi beliau berniat puasa, namun karena ternyata ada makanan, maka Nabi saw. pun memakannya.

Dan bagi orang yang berniat puasa juga harus menjelaskan puasa apa yang akan dilakukan. Seperti ia harus berniat puasa Ramadhan (tidak boleh sekedar berniat puasa saja tanpa disertai Ramadhan). Dan niat yang paling sempurna adalah “Saya berniat hendak berpuasa besok untuk menunaikan fardlunya puasa Ramadhan tahun ini semata-mata karena Allah Ta’ala”. Atau dalam teks arabnya berbunyi

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرْضِ رَمَضَانِ هَذِهِ السَّنَةِ لله تعالى

> Nawaitu shaumi ghadin an adai fardli Ramadhani hadzihis sanati lillahi ta’ala.

Kedua, menahan diri dari makan dan minum. Meskipun makanan yang dimakan atau minuman yang diminum hanya sedikit, tetap tidak boleh dan dapat membatalkan puasa. Namun, jika orang yang berpuasa tersebut makan atau minum dengan tidak sengaja, lupa atau dia tidak tahu bahwa makan dan minum adalah perkara yang membatalkan puasa entah karena ia baru masuk Islam, atau ia hidup di daerah yang jauh dari

ulama' yang mengajarkan hukum Islam, maka puasanya tidak batal.

Ketiga, jima' atau berhubungan badan dengan sengaja. Meskipun tidak sampai mengeluarkan mani. Dan ia harus membayar kafarat sebagai balasan atas apa yang ia lakukan. Yakni memerdekakan budak mukminah atau puasa dua bulan berturut-turut atau jika tidak mampu melaksanakan hukuman pertama atau kedua maka ia harus memberi makan 60 orang miskin, masing-masing satu mud. Namun, jika ia tidak sengaja, maka hukumnya seperti orang yang lupa makan di waktu puasa, yakni puasanya tidak batal.

Keempat, sengaja muntah-muntah. Maka, jika ia tidak tertahan lagi ingin muntah, dan tanpa unsur kesengajaan ia mengeluarkan muntah, maka puasanya tidak batal. Hal ini berdasarkan hadis Nabi Saw.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:(من ذرعه القيئ فلاقضاء عليه، ومن استقاء فعليه القضاء) رواه الخمسة

Dari Abu Hurairah ra. ia berkata Rasulullah saw, bersabda "siapa yang tidak sengaja muntah maka tidak ada qadha' untuknya (tidak batal), dan siapa yang sengaja muntah maka wajib qadha' baginya." (HR. Imam lima yakni Abu Daud, at Tirmidzi, an Nasa'i, Ibnu Majah dan Ahmad).

Lupa Niat Tapi Sahur

Niat merupakan suatu hal yang krusial dalam melaksanakan hal apapun. Terlebih hal itu adalah ibadah. Niat menjadi sangat penting dalam membedakan antara adat kebiasaan dengan ibadah. Misalnya menahan makan dan minum menurut adatnya biasa disebut diet, namun ketika sudah diniati maka ia akan bernilai ibadah yakni puasa. Dan niat untuk puasa fardlu harus dilakukan di malam hari mulai dari tenggelamnya matahari sampai sebelum terbitnya fajar. Sebagaimana hadis Nabi Saw.

عَنْ حَفْصَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِيْنَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَنْ لَمْ يُبَيِّتْ الصِّيَامَ قَبْلَ الْفَجْرِ فَلاَ صِيَامَ لَهُ) رَوَاهُ الْخَمْسَةُ

Hadis riwayat Hafshah bahwasannya Nabi saw. bersabda *"Barang siapa yang tidak berniat puasa di malam hari sebelum terbitnya fajar, maka tidak ada puasa baginya."*(HR. Abu Daud, at Tirmidzi, an Nasa'i, Ibnu Majah dan Ahmad).

Dalam hadis tersebut, sangat jelas bahwa orang yang tidak niat puasa fardlu di malam harinya, maka puasanya tidak sah. Namun, bagaimana jika ada seseorang yang lupa niat di malam harinya, tetapi dia makan sahur, apakah dengan makan sahur tersebut sudah mewakili niatnya yang tak terbersitkan di dalam hati?

Al Alim al Allamah Asy Syekh Zainuddin bin Abdul Aziz al Malibari murid imam ahli fikih Ibnu Hajar al Haitami di dalam kitab Fathul Mu'innya telah membahas permasalahan ini. Beliau mengatakan

ولايجزئ عنها التسحر وان قصد به التقوى على الصوم ولا الامتناع من تناول مفطر خوف الفجر ما لم يخطر بباله الصوم بالصفات التي يجب التعرض لها في النية

Makan sahur tidak cukup sebagai

pengganti niat, meskipun ia makan sahur bermaksud agar kuat melaksanakan puasa. Dan mencegah dari hal-hal yang dapat membatalkan puasa karena khawatir akan terbitnya fajar juga tidak mencukupi sebagai pengganti niat selama tidak terbersit (di dalam hatinya) niat puasa dengan sifat-sifat yang wajib disinggung di dalam niat.

Berdasarkan keterangan tersebut, maka sangat jelas bahwa makan sahur belum mewakili niat puasa yang harus diniatkan oleh orang yang akan berpuasa. Sehingga, puasa yang dilakukan oleh orang yang lupa niat puasa di malam harinya tidak sah, dan harus diqadha' di hari lain jika ia berpuasa di bulan Ramadhan. Dan meskipun puasanya tidak sah, bukan berarti ia boleh makan dan minum sepuasnya atau melakukan hal-hal yang membatalkan puasa selama satu hari itu. Namun, ia tetap harus menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa selama satu hari itu karena untuk menghormati waktu yang banyak orang melaksanakan puasa di dalamnya, meskipun puasanya tidak dianggap tetapi ia tetap mendapatkan pahala. Sebagaimana keterangan yang dijelaskan juga di dalam kitab fathul Mu'in berikut ini

(و) يجب (امساك) عن مفطر (فيه) اى رمضان فقط دون نحو نذر وقضاء (ان افطر بغير عذر) من مرض أو سفر (أو بغائط) كمن أكل ظانا بقاء الليل أو نسي تنبيت النية أو أفطر صوم الشك وبان من رمضان لحرمة الوقت وليس الممسك في صوم شرعي لكنه يثاب عليه

Akhiran, puasanya orang yang tidak niat di malam hari tidaklah sah. Meskipun di malam harinya ia sudah makan sahur. Dan ia tetap harus menahan diri dari hal – hal yang membatalkan puasa, walaupun ia tidak dianggap melaksanakan puasa. Adapun solusi agar tidak lupa niat puasa fardlu di malam hari, maka biasanya imam masjid akan menuntun jama'ahnya setelah shalat tarawih untuk mengucapkan niat bersama-sama. Meskipun masing-masing jama'ah harus meniatkan kembali di dalam hatinya, karena niat itu di dalam hati, sedangkan dilafalkan hanya sunnah saja.

Niat Tiap Malam Hari Atau Niat Sekali Untuk Sebulan Ramadhan

Niat merupakan satu hal yang sangat krusial dalam setiap melaksanakan ibadah. Khususnya ibadah puasa Ramadhan. Sebagaimana hadis Nabi Saw. "*Sesungguhnya sahnya amal ibadah adalah digantungkan kepada niat*........" (HR. Al Bukhari dan Muslim). Sehingga niat menjadi kunci sah dan tidaknya ibadah.

Adapun pelaksanaan niat puasa Ramadhan adalah pada malam hari, yakni waktunya mulai dari terbenamnya matahari sampai sebelum terbitnya fajar shodiq. Imam Ahmad, Abu Daud, al Tirmidzi, An Nasa'i dan Ibnu Majah meriwayatkan hadis dari Hafshah Ummul Mukminin ra. bahwa Nabi Saw. bersabda:

مَنْ لَمْ يُبَيِّتْ الصِّيَامَ قَبْلَ الْفَجْرِ فَلاَ صِيَامَ لَهُ

"Siapa yang tidak berniat puasa di malam hari sebelum terbitnya fajar, maka tidak ada puasa baginya."

Mayoritas ulama' mensyaratkan niat setiap harinya di bulan Ramadhan. Karena setiap hari itu ibadah mustaqillah/ independen, tidak dapat dikaitkan dengan hari sebelumnya atau setelahnya. Jika seseorang menggabungkan niat hanya di awal malam hari pertama bulan Ramadhan untuk seluruh puasa selama bulan Ramadhan, maka hal ini tidaklah cukup.

Sedangkan menurut imam Malik hal tersebut sudah cukup. Adapun memperbarui niat setiap malam di bulan Ramadhan hanya berhukum sunnah, tetapi jika puasanya terputus karena sakit atau haid maka ia wajib memperbarui niat untuk seluruh sisa hari lainnya di bulan Ramadhan. Imam Malik mengqiyaskan dengan ibadah shalat yang hanya perlu satu niatan saja untuk seluruh pelaksanaan setiap raka'at, yakni tidak perlu niat disetiap rakaat shalat, begitu pula dengan puasa Ramadhan, cukup wajib berniat di awal bulan untuk seluruh hari di bulan Ramadhan. Namun, bagi warga Indonesia yang bermadzhab syafi'i

hendaknya melaksanakan niat setiap malam hari selama bulan Ramadhan.

Dan niat tempatnya adalah di dalam hati. Sehingga tidak disyaratkan melafalkan niat, tetapi itu adalah sunnah. Dan makan sahur di malam hari tidak cukup mewakili niat puasa, jika tidak dibarengi di dalam hatinya untuk berniat puasa. Selain itu aspek yang harus diperhatikan dalam niat puasa Ramadhan adalah wajib menta'yin atau menjelaskan niat puasa fardlu Ramadhan. Tidak cukup hanya berniat puasa saja, harus dijelaskan puasa Ramadhan. Karena untuk membedakan antara puasa Ramadhan, nadzar dan puasa kafarat.

Adapun minimal niat adalah "saya niat puasa Ramadhan", tanpa harus dengan kata fardlu, karena puasa Ramadhan telah jelas kefardluannya. Dan tanpa menjelaskan dengan kata "besok" karena telah terwakili dengan kata Ramadhan, dimana memang pelaksanaannya pada bulan Ramadhan, dan telah jelas bahwa esok hari masih bulan Ramadhan. Sedangkan niat yang paling sempurna adalah "Saya berniat hendak berpuasa besok untuk menunaikan fardlunya puasa Ramadhan tahun ini semata-mata karena Allah Ta'ala". Atau dalam teks arabnya berbunyi:

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرْضِ رَمَضَانِ هَذِهِ السَّنَةِ
لله تعالى

Nawaitu shaumi ghadin an adai fardli Ramadhani hadzihis sanati lillahi ta'ala.

Perlu menjadi catatan bahwa jika meniatkan dengan kata **ramadlani** maka harus **hadzihis sanati**. Karena lafal ramadhan diidhafahkan kepada hadzihis sanati, sehingga tanda jernya tidak menggunakan fathah lagi, dan mengandung arti ramadhannya tahun ini. Tetapi jika meniatkan dengan kata **ramadhana** maka harus **hadzihis sanata** karena lafal Ramadhan kedudukan kalimatnya menjadi mudhaf ilaih saja yang harus di baca Jar. Dan tanda jarnya adalah dengan menggunakan fathah, karena lafal Ramadhan itu berhukum isim ghairu munsharif dan posisinya tidak mudhaf. Sedangkan **hadzihis sanata** di baca nasab dengan fathah karena ia menduduki posisi menjadi dharaf zaman. Dan artinya menjadi puasa Ramadhan di tahun ini. Namun ini ditinjau dari segi tata bahasa/grammernya saja, jika sudah terlanjur digabungkan misalnya menjadi **Ramadhani hadzihis sanata,** maka niatnya tetap sah, hanya

saja secara ilmu kebahasaan/Nahwunya kurang tepat.

Jika seseorang itu masih memiliki tanggungan puasa qadha' yang belum dibayar hingga masuk bulan Ramadhan lagi, maka ia wajib menyertakan kata **ada'an** (pelaksanaan ibadah pada waktunya, bukan qadha') pada niat puasa Ramadhannya, karena ia masih memiliki tanggungan qadla' puasa Ramadhan juga. Atau ia harus menyertakan penjelasan **hadzihis sanati** (tahun ini) sebagai pembeda dengan puasa tahun lalu yang belum ia jalankan. Demikian menurut pendapat imam al Adzra'i.

Jadi, kesimpulannya dalam pembahasan niat puasa Ramadhan tersebut adalah pertama: wajib niat di dalam hati setiap malam di bulan Ramadhan. Kedua, wajib menjelaskan dengan kata Ramadhan di setiap niatnya. Ketiga jika tidak berniat di malam hari yakni antara setelah terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar, maka puasanya tidak sah. Dan wajib mengqadla' puasanya di hari lain selain bulan puasa Ramadhan. Wa Allahu A'lam bis Shawab.

Menghindari dari Perkataan Buruk dan Menggunjing

Ghibah atau gibah menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah membicarakan keburukan orang lain. Merupakan salah satu tindakan tercela yang tidak dibenarkan dalam agama Islam, baik itu dalam kondisi sedang berpuasa atau pun tidak sedang berpuasa.

Orang yang melakukan ghibah diibaratkan seperti orang yang sedang memakan bangkai saudaranya. Berkaitan dengan ghibah pada saat menjalankan ibadah puasa, terdapat beberapa hadis yang menjelaskannya, yaitu:

رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوْعُ

"Banyak sekali orang yang puasa, ia tidak mendapatkan apa-apa dari puasanya kecuali rasa lapar." (HR: Ibnu Majah)

Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh al-Minawi berkomentar terkait hadis ini. Hadis ini adalah ungkapan untuk orang yang mengerjakan puasa namun ia berbuka dengan sesuatu yang haram atau berbuka dengan memakan daging saudaranya (ghibah), orang semacam ini adalah orang yang berpuasa dan tidak mampu menjaga anggota tubuhnya untuk menjauhi perbuatan dosa.

Lebih lanjut al-Minawi menjelaskan, "kecuali rasa lapar" menunjukkan bahwa ia tidak lagi memeroleh pahala dari Allah, puasanya tidak lagi diterima akan tetapi ia tidak perlu mengganti puasanya.

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ ، وَالْعَمَلَ بِهِ ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

> "Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan bohong, dan melakukan perbuatan bohong, maka Allah tidak membutuhkan lagi ia meninggalkan makanan dan minumannya (puasanya)." (HR: Al-Bukhari)

Hadis ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibn Baththal dalam Syarh Shahih al-Bukhari

menunjukkan bahwa puasa adalah menahan diri dari perkataan kotor dan bohong, sebagaimana seseorang menahan diri dari makan dan minum.

Jika seorang yang berpuasa tidak menahan diri dari perkataan kotor dan bohong, maka nilai puasanya akan berkurang, dibenci oleh Allah dan tidak diterima puasanya.

Pendapat lain mengatakan bahwa yang dimaksud bukan berarti bahwa puasa yang ia kerjakan batal, redaksi di atas hanya menunjukkan tahdir atau peringatan bagi orang-orang yang berbuat demikian pada bulan puasa. Dengan begitu ia tidak perlu membatalkan puasanya dan mengganti puasanya di kemudian hari. Pendapat ini, sebagaimana disebutkan oleh an-Nawawi dalam al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab didukung oleh Imam Syafi'I, Malik, Abu Hanifah, Ahmad bin Hanbal dan hampir seluruh ulama kecuali al-Auza'i.

Menurut al-Auza'i, seseorang yang bergosip atau melakukan ghibah di tengah-tengah menjalankan puasa, maka ibadahnya batal dan ia harus mengganti puasanya di lain waktu. Di dalam riwayat lain terdapat sisipan kata al-jahl, redaksi al-jahl di dalam rangkaian hadis di atas mengindikasikan seluruh perbuatan maksiat.

Redaksi ini ada pada riwayat al-Bukhari dalam kitab Adabul Mufrad, an-Nasa'i, Ibnu Hibban dan Ibnu Majah. Dengan demikian maka, ghibah dan seluruh perbuatan maksiat lainnya pada dasarnya mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan pahala puasa. Jika dalam kondisi tidak puasa saja dilarang berbuat ghibah, mencela orang lain, berkata dusta, maka hal ini lebih ditekankan lagi untuk ditinggalkan bagi orang yang tengah menjalankan ibadah puasa.

Meski demikian, dalam mazhab as-Syafi'i sebagaimana yang telah disebutkan di atas jika seseorang berbuat ghibah pada saat menjalankan puasa, maka ia telah berbuat maksiat namun hal itu tidak membatalkan puasanya. Wallahu a'lam

Doa Buka Puasa

Berdoa merupakan salah satu bentuk ibadah yang diperintahkan oleh Allah tanpa batasan waktu, tempat dan kondisi. Kita boleh memanjatkan permohonan kepada Allah kapan pun dan di mana pun kita berada. Namun perintah berdoa ini semakin ditekankan lagi pada kondisi dan keadaan tertentu yang diistimewakan Allah seperti ketika berbuka puasa, khsususnya di bulan Ramadhan.

Sesuai sabda Nabi Saw, berdoa ketika menjelang berbuka puasa tidak akan ditolak oleh Allah. Dengan demikian, selayaknya setiap Muslim yang sedang berpuasa, terutama puasa di bulan Ramadhan, jangan sampai melewatkan momen ini tanpa mendekatkan diri dengan berdoa kepada Allah. Dalam hadis riwayat Imam al-Tirmidzi dan

Ibnu Majah dari Abu Hurairah, dia berkata bahwa Nabi Saw bersabda;

ثَلاَثَةٌ لاَ تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ الصَّائِمُ حَتَّى يُفْطِرَ وَالإِمَامُ الْعَادِلُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ

"Ada tiga orang doanya tidak tertolak: orang yang berpuasa sampai ia berbuka, pemimpin yang adil, dan doa orang yang dizalimi."

Hadis tersebut diperkuat dengan hadis riwayat Ibnu Majah dari 'Amr Ibnu al-'Ash, dia berkata bahwa Nabi Saw bersabda;

إِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فِطْرِهِ لَدَعْوَةً مَا تُرَدُّ

"Sesungguhnya orang yang berpuasa ketika berbuka memiliki doa yang tidak akan ditolak."

Salah satu doa yang dianjurkan untuk dibaca ketika berbuka puasa adalah doa yang diajarkan Nabi Saw sebagaimana dalam hadis riwayat Abu Daud dari Abdullah bin Umar;

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا أَفْطَرَ

قَالَ: ذَهَبَ الظَّمَأُ، وابْتَلَّتِ العُرُوقُ، وثَبَتَ الأَجْرُ إِن شَاءَ اللهُ

"Nabi Saw ketika berbuka puasa, beliau membaca: 'Dzahabaz dzama-u, Wabtallatil 'uruqu wa tsabatal ajru, Insyaa Allah (telah hilang dahaga, urat-urat telah basah, dan telah diraih pahala, Insya Allah).'"

Selain doa di atas, juga populer doa lain untuk berbuka puasa yang diriwayatkan Abu Daud dari Muaz bin Zuhrah, dia berkata;

كَانَ النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا أَفْطَرَ قَالَ: اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

"Nabi Saw ketika berbuka puasa beliau mengucapkan; 'Allahumma laka shumtu wa 'ala rizqika afthortu (Ya Allah, untuk-Mu aku berpuasa dan dengan rezeki-Mu aku berbuka)."

Dari kedua hadis tersebut di atas dan dari riwayat hadis yang lain, Syaikh Wahbah al-Zuhaili menggabungkan dalam kitabnya *Alfiqh al-Islami wa Adillatuhu* dan menyebutnya sebagai doa yang

ma’tsur ketika berbuka puasa.

اللَّهُمَّ إِنِّيْ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى يَا وَاسِعَ الْفَضْلِ اغْفِرْلِيْ اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَعَانَنِيْ فَصُمْتُ وَرَزَقَنِيْ فَأَفْطَرْتُ

“Allahumma inni laka shumtu wa ‘ala rizqika afthortu wa ‘alaika tawakkaltu wa bika amantu, dzahabaz zdama-u wabtalatil uruqu wa tsabatal ajru insya Allah ta’ala. Ya wasi’al fadhli ighfirli, alhamdulillahil ladzi a’anani fashumtu wa rozaqoni fa afthortu.

“*Ya Allah, sesungguhnya aku berpuasa karena-Mu dan aku berbuka dengan rezeki-Mu. Kepada-Mu aku bertawakal dan kepada-Mu aku beriman. Dahaga telah lenyap, urat-urat telah basah dan pahala telah pasti didapatkan, insya Allah. Wahai Tuhan yang luas karunia-Nya, ampunilah dosaku. Segala puji bagi Allah yang telah membantuku sehingga aku dapat berpuasa dan memberiku rezeki sehingga aku dapat berbuka.”*

BAB II PERSOALAN HUKUM DALAM PUASA

Azan Berkumandang, Apakah Sahur Masih Boleh Dilanjutkan?

Mengakhirkan makan sahur merupakan salah satu amal sunah yang sangat dianjurkan dalam pelaksanaan ibadah puasa. Selain untuk menguatkan badan, makan sahur juga mengandung berkah sebagaimana yang dijelaskan dalam hadis-hadis Nabi yang sahih.

Selain itu, makan sahur juga sebagai pembeda antara puasa kita sebagai umat Nabi Muhammad dengan puasa ahli kitab terdahulu. Imam al-Nawawi dalam Syarah Muslim-nya menjelaskan bahwa dalam tradisi puasa orang-orang ahli kitab, mereka tidak dianjurkan untuk bersahur. Setelah bangun tidur, jika ingin berpuasa, mereka sudah diharuskan untuk imsak (menahan) sebagai awal atau permulaan dari

ibadah puasa mereka.

Terkait dengan pedoman mengakhirkan makan sahur ini dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Shahih-nya yang bersumber dari Zaid ibn Tsabit di mana ia berkata :

عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رضى الله عنه قَالَ تَسَحَّرْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم ثُمَّ قُمْنَا إِلَى الصَّلاَةِ. قُلْتُ : كَمْ كَانَ قَدْرُ مَا بَيْنَهُمَا، قَالَ : خَمْسِينَ آيَةً.

Dari Zaid ibn Tsabit ra, ia berkata, "Kami makan sahur bersama Rasulullah Saw, kemudian kami mendirikan salat". Lalu aku (Anas) bertanya, "Berapa jarak antara keduanya (sahur dan azan)?". Ia menjawab, "sekedar membaca 50 ayat (artinya tidak begitu lama)".

Berdasarkan hadis di atas jelas bahwa jarak antara selesai sahur dengan pelaksanaan salat Subuh sangat dekat, yaitu kadar membaca 50 ayat al-Qur'an (kira-kira sepuluh menit sebelum salat Subuh).

Namun seringkali terjadi di masyarakat, karena terlalu mengakhirkan makan sahur, sampai-sampai tanpa mereka sadari azan Subuh pun berkumandang, sementara mereka masih mengunyah makanan dalam mulut mereka. Kemudian mereka bergegas untuk minum sembari menelan makanan yang ada dengan anggapan hal tersebut masih diperbolehkan.

Pertanyaannya adalah apakah kebiasaan seperti ini dibolehkan atau malahan berpotensi membatalkan puasa? Dalam hal ini, Syekh Hasan ibn Ahmad ibn Muhammad al-Kaf dalam karyanya al-Taqrirat al-Sadidah fi al-Masail al-Mufidah menulis sebagai berikut :

من الخطأ الفاحش الواقع فيه كثير من الناس أنهم عندما يسمعون آذان الفجر يتبادر إلى الشرب اعتقادا منهم جواز ذلك ما دام المؤذن يؤذن، وذلك لا يجوز. ومن يفعله فصومه باطل وعليه القضاء إن كان صومه فرضا، لأن المؤذن لا يشرع في الأذان إلا بعد طلوع الفجر. فإذا شرب أثناء الأذان فيكون قد شرب في وقت الفجر وكل ذلك بسبب الجهل ولم يقل بذلك أحد من الأئمة المعتبرين.

Di antara kesalahan fatal yang sering dialami oleh kebanyakan orang saat ini adalah ketika mereka mendengarkan azan Subuh, mereka bersegera untuk minum karena meyakini bolehnya hal tersebut sampai muazzin selesai dari azannya. Hal itu tidak boleh. Barangsiapa yang melakukannya maka puasanya batal dan ia harus mengqadhanya jika puasa tersebut fardhu (puasa Ramadhan).

Alasannya adalah karena seorang muazzin tidak mungkin azan kecuali setelah terbitnya fajar. Dengan demikian, manakala seseorang minum di pertengahan azan, itu artinya dia minum setelah terbitnya fajar. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan, namun tidak seorangpun dari para ulama yang membolehkan hal tersebut.

Sebagai kesimpulan, kita memang dianjurkan untuk mengakhirkan makan sahur, namun dalam pelaksanaannya harus dengan perhitungan yang benar. Jangan sampai ketika muazzin sudah mengumandangkan azan kita masih makan dan minum, karena hal tersebut bisa menyebabkan batalnya puasa.

Seyogyanya seseorang mulai berniat dan berhenti makan dan minum ketika waktu

imsak akan masuk, yang di Indonesia ditetapkan waktunya kira-kira sepuluh menit sebelum masuknya waktu Subuh. Wallahu A'lam.

Belum Mandi Junub Hingga Subuh, Apakah Puasa Sah?

“Dihalalkan bagimu pada malam hari puasa bercampur dengan istrimu. Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima taubatmu dan memaafkanmu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam. Tetapi jangan kamu

campuri mereka ketika kamu beri'tikaf dalam masjid. Itulah ketentuan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat Nya kepada manusia, agar mereka bertakwa."

Dalam Al Qur'an surah al Baqarah ayat 187 tersebut diterangkan bahwa Allah Swt telah menghalalkan kepada hamba-hambanya untuk makan dan minum di malam hari puasa mulai dari setelah tenggelamnya matahari sampai terbitnya fajar shodiq. Selain itu, Allah Swt juga menghalalkan bagi seorang suami untuk menyalurkan kebutuhan biologisnya kepada istrinya di malam hari di bulan puasa. Dan terkadang ada pasangan suami istri yang tidak langsung mandi junub setelah berhubungan badan, bahkan sampai memasuki waktu shubuh. Lalu apakah diperbolehkan menunda mandi junub hingga shubuh? Dan apakah puasanya sah?. Untuk menjawab masalah tersebut, maka marilah kita cermati hadis riwayat Aisyah dan Ummi Salamah berikut ini.

عَنْ عَائِشَةَ وَ أُمِّ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا))أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُصْبِحُ جُنُبًا مِنْ جِمَاعٍ ثُمَّ

يَغْتَسِلُ وَيَصُوْمُ)) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ وَزَادَ مُسْلِمٌ فِيْ حَدِيْثِ أُمِّ سَلَمَةَ) وَ لاَ يَقْضِيْ))

Dari Aisyah dan Ummi Salamah ra ((bahwasannya Nabi Saw. pernah ketika waktu shubuh dalam keadaan junub dari jima' kemudian beliau mandi dan berpuasa.)) Muttafaqun alaihi. Dan imam muslim menambahi dalam hadisnya Ummi Salamah ((dan beliau tidak mengqadha' puasanya)).

Imam Ibnu Hajar al Asqalani dalam kitab fathul Barinya memberikan penjelasan bahwa setidaknya ada dua point penting yang disampaikan dalam hadis tersebut. Pertama, Nabi Saw. melakukan jima' di (malam) bulan Ramadhan dan beliau mengakhirkan mandi junub sampai terbitnya fajar, hal ini menegaskan diperbolehkan mengakhirkan mandi junub hingga waktu shubuh. Kedua, junubnya Nabi Saw. adalah karena jima' bukan mimpi basah. Hal ini disebabkan Nabi Saw. tidak mungkin mengalami mimpi basah, karena mimpi basah dari setan, sedangkan Nabi Saw. adalah ma'shum/terjaga dari kemaksiatan dan gangguan setan.

Jadi boleh bagi seorang suami berhubungan badan dengan istrinya di malam hari puasa sampai terbitnya fajar. Dan sah puasanya jika ia belum mandi junub hingga waktu shubuh dan ia tidak perlu mengqadla' puasanya di hari itu. Tetapi lebih baik dilakukan sebelum fajar, karena agar tidak sampai airnya ke perut entah lewat telinga, atau dubur yang dapat membatalkan puasa. Sebagaimana pendapat imam zainuddin al malibari didalam kitab fathul mu'in (hal. 58. Surabaya; Nurul Huda).

(و) سن (غسل عن نحو جنابة قبل فجر) لئلا يصل الماء الى باطن نحو أذنه أو دبره

"dan disunnahkan mandi semisal janabat sebelum fajar. Agar air (nya) tidak sampai (masuk) ke dalam semisal telinganya atau duburnya."

Meskipun diperbolehkan menunda mandi junub hingga waktu shubuh mungkin karena jika ia mandi di malam harinya terasa sangat dingin sekali. Tetapi bagi pasangan suami istri tersebut juga harus memastikan ia sudah berniat puasa di malam harinya. Karena Nabi Saw. pernah bersabda "*"Barang siapa yang tidak berniat*

puasa di malam hari sebelum terbitnya fajar, maka tidak ada puasa baginya."(HR. Abu Daud, at Tirmidzi, an Nasa'i, Ibnu Majah dan Ahmad). Wa Allahu A'lam bis Shawab.

Makan dan Minum dalam Keadaan Lupa Saat Puasa

Puasa secara syara' adalah menahan diri dari mengerjakan hal-hal yang dapat membatalkan puasa dengan niat tertentu. Salah satu hal yang membatalkan puasa adalah makan dan minum. Namun, terkadang diantara umat Islam ada yang tidak sadar lupa makan atau minum dengan santainya, padahal sudah berniat puasa. Lantas bagaimanakah hukum makan dan minum dalam keadaan lupa saat puasa? Berikut penjelasannya.

Allah Swt. sangatlah murah terhadap hambanya. Dia tidak pernah menyulitkan bahkan ia senantiasa memudahkan hamba-hambanya

dalam urusan ibadah. Salah satu kemurahan itu Allah Swt berikan kepada hambanya yang sedang berpuasa lalu ia lupa makan dan minum dengan mentolelirnya, yakni puasanya tidak batal dan ia tidak perlu menggantinya serta tidak ada kafarat baginya. Dan makanan dan minuman yang ia telan ketika puasa dengan tidak sengaja tersebut merupakan bonus dari Allah Swt. Toh sifat lupa juga pemberian dari Allah Swt. Namun, setelah ia ingat, ia harus meneruskan kembali puasanya.

Hal tersebut berdasarkan hadis Nabi Saw. dari Abu Hurairah yang telah meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda

مَنْ نَسِيَ وَهُوَ صَائِمٌ فَأَكَلَ أَوْ شَرِبَ فَلْيُتِمَّ صَوْمَهُ فَإِنَّمَا أَطْعَمَهُ اللهُ وَسَقَاهُ. مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

"Siapa lupa di saat berpuasa makan atau minum maka hendaknya ia sempurnakan puasanya, karena sesungguhnya Allah lah yang memberikan ia makan dan minum." (Muttafaqun Alaih).

Sedangkan Imam al Hakim juga memiliki riwayat yang sama dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah saw bersabda,

مَنْ أَفْطَرَ فِيْ رَمَضَانَ نَاسِيًا فَلاَ قَضَاءَ عَلَيْهِ وَلاَ كَفَارَةَ

.

“Siapa yang berbuka di bulan Ramadhan karena lupa, maka tidak ada qadla dan kafarat baginya.”

Meskipun di dalam hadis sudah dijelaskan hukum puasanya bagi orang yang lupa makan dan minum tidak membatalkan puasa dan tidak ada qadla serta kafarat, namun di kalangan madzhab empat terjadi perbedaan ijtihad atas teks hadis tersebut sebagaimana yang termaktub dalam kitab Ibanatul Ahkam (juz. 2, h. 305 Darul Fikr Beirut,) karya Hasan Sulaiman An Nuri dan Alawi Abbas al Maliki. Menurut imam As Syafi’i dan Abu Hanifah, Bagi orang yang lupa makan, minum atau jima’ di saat berpuasa, maka puasanya tidak batal dan tidak ada tanggungan apapun untuknya. Sedangkan menurut imam Ahmad, bagi orang yang lupa jima’ di siang hari puasa maka baginya wajib mengqadla’ puasa dan membayar kafarat, tetapi bagi orang yang lupa makan dan minum tidak ada denda apapun baginya. Sementara menurut imam Malik, bagi orang yang lupa makan, minum atau melakukan hal-hal yang membatalkan puasa lainnya, maka ia wajib

mengqadla' puasanya, tanpa perlu membayar kafarat karena puasanya tetap tidak sah. Hal ini diqiyaskan oleh imam Malik dengan shalat, misalnya seseorang meninggalkan satu rakaat shalatnya karena lupa, maka hal itu dapat merusak shalat. Begitu pula dengan puasa, karena rukun puasa adalah meninggalkan hal-hal yang dapat membatalkan, maka jika dilanggar meskipun lupa dapat merusak keabsahan puasanya.

Demikianlah hukum bagi yang makan dan minum karena lupa saat berpuasa adalah boleh, yakni tidak membatalkan puasanya meskipun makanan atau minuman yang ia minum banyak. Dan tidak wajib baginya untuk mengqadla' dan membayar kafarat. Karena Islam agama yang toleran terhadap umatnya serta tidak memberatkan. Tetapi dengan catatan lupa yang dialami orang yang berpuasa tersebut bukan modus atau pura-pura. Wa Allahu A'lam bis Shawab.

Hukum Gosok Gigi Ketika Berpuasa

Bersiwak atau menggosok gigi berhukum sunnah, sebagaimana hadis Rasulullah Saw. "*Dari Abu Hurairah ra. Bahwasannya Rasulullah Saw. berkata:"Seandainya aku tidak memberatkan umatku atau manusia, maka sungguh akan aku perintahkan mereka untuk bersiwak di setiap akan shalat."* (HR. Al-Bukhari).

Dalam hadis tersebut Rasulullah saw. sangat menekankan bagi umatnya untuk memperhatikan kebersihan mulutnya dengan cara bersiwak atau menggosok gigi. Lalu bagaimana hukumnya bersiwak atau menggosok gigi bagi orang yang berpuasa?

Di kalangan ulama' terdapat dua pendapat. Pendapat pertama mengatakan bahwa bersiwak atau menggosok gigi itu berhukum sunnah setiap waktu dan dalam keadaan apapun. Dasar mereka adalah keumuman hadis riwayat Abu Hurairah di atas, yakni Rasulullah saw. menekankan bersiwak atau menggosok gigi untuk semua umatnya baik ketika berpuasa ataupun tidak.

Dalil lainnya adalah hadis fi'li Rasulullah Saw. yang disampaikan oleh *Amir bin Rabi'ah ia berkata: "Aku pernah melihat Nabi saw. bersiwak sedangkan ia dalam keadaan puasa hingga aku tidak bisa menghitung jumlahnya."* (HR. al-Tirmidzi). Selain itu mereka juga mendasarkan pada riwayat Aisyah ra.: "*Dari Nabi saw.: Siwak itu membersihkan mulut dan mendatangkan ridha Allah.*"

Pendapat pertama ini merupakan pendapat mayoritas ulama' diantaranya adalah imam al-Bukhari di dalam kitab Shahihnya. Hal ini ditunjukkan ketika beliau memberikan judul bab "*Menggunakan siwak kering dan siwak basah bagi orang yang berpuasa.*" Lalu beliau mencantumkan hadis di atas riwayat Amir, Aisyah serta riwayat Jabir dan Zaid bin Khalid: "*Bahwasannya Nabi Saw. tidak mengkhususkan*

orang yang berpuasa dari selain nya (yakni boleh bagi orang yang berpuasa menggunakan siwak basah atau siwak kering).

Menurut imam ibn Hajar di dalam kitab *Fathul Bari* judul imam al-Bukhari ini mengisyaratkan penolakannya terhadap pendapat yang mengatakan bahwa makruh bersiwak basah seperti malikiyyah dan as sya'bi. Pendapat pertama ini juga didukung oleh Ibn sirrin yang mengatakan bahwa siwak basah itu sama halnya dengan berkumur (yang tidak akan membahayakan puasa asalkan tidak sampai masuk ke tenggorokan).

Pendapat kedua adalah ulama' yang mengatakan bahwa bersiwak itu berhukum makruh bagi orang yang berpuasa ketika setelah tergelincirnya matahari atau waktu siang hari. Adapun dasar mereka adalah hadis Nabi Saw. "...., *Demi dzat yang jiwaku berada di tangan Nya, sungguh bau aroma mulut orang yang berpuasa itu lebih wangi di sisi Allah Swt. daripada aroma parfum kasturi* (HR.al-Bukhari dan Muslim).

Dari hadis tersebut ulama' dari golongan ini berpendapat bahwa waktu siang itu saat dimana bau mulut berubah, dan di saat ini Allah Swt. sangat memuliakan orang yang berpuasa, bahkan aroma mulutnya lebih wangi daripada parfum

kasturi. Maka keutamaan aroma mulut orang yang berpuasa tersebut lebih afdhal dari pada bersiwak. Seperti halnya orang yang mati syahid, mandi bagi mereka tidak lagi wajib baginya, bahkan tidak boleh karena menjaga tetapnya darah di tubuh mayyit itu sebagai saksi di hadapan Allah Swt.

Padahal menurut Ulama pendapat pertama bahwa aroma wangi mulut orang yang berpuasa dalam hadis tersebut adalah saat di akhirat kelak, maka mereka membolehkan bersiwak pada siang hari bagi orang yang sedang berpuasa.

Demikian hukum bersiwak atau menggosok gigi bagi orang yang berpuasa. Terjadi perbedaan pendapat di antara ulama' dengan dasar masing-masing yang mereka pegang. Namun pada intinya dari kedua pendapat tersebut, tidak ada yang mengharamkan bersiwak atau menggosok gigi bagi orang yang berpuasa, yakni hanya pada titik kemakruhan saja. Wa Allahu A'lam.

Hukum Puasa Bagi Tua Renta

Allah Swt. telah mewajibkan bagi setiap umat Muslim untuk melaksanakan puasa di bulan Ramadhan. Sebagaimana termaktub dalam surah al Baqarah ayat 185 *“..... Maka Barang siapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah.....”*. Ayat tersebut seakan mengindikasikan bahwa setiap muslim meskipun sudah tua renta tetap diwajibkan menjalankan puasa. Namun, Islam adalah agama yang ramah dan rahmat. Dan Allah Swt tidak akan membebani hambanya melebihi batas kemampuannya. Oleh karena itu di dalam ayat 184 Allah Swt. telah memberikan solusi bagi hamba Nya yang tidak mampu untuk melaksanakan puasa, yakni

harus menggantinya dengan memberi makan orang miskin. "*.....Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin.....".*

Sementara itu, di dalam kitab Bulughul Maram, imam Ibnu Hajar al Asqalani mengutip hadis mauquf (tetapi marfu' secara hukum) dari Ibnu Abbas yang lebih gamblang menjelaskan tentang dispensasi bagi orang yang sudah tua renta untuk tidak berpuasa sekaligus solusi penggantinya.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: ((رُخِّصَ لِلشَّيْخِ الْكَبِيْرِ أَنْ يُفْطِرَ وَيُطْعِمَ عَنْ كُلِّ يَوْمٍ مِسْكِيْناً، وَلاَ قَضَاءَ عَلَيْهِ)) رَوَاهُ الدَّارُ قُطْنِيْ وَالْحَاكِمُ وَصَحَّحَاهُ .

> *«Dari Ibnu Abbas ra, ia berkata: "diberikan rukhsoh/dispensasi bagi orang tua renta untuk tidak berpuasa dan ia harus memberi makan satu orang miskin setiap hari, dan tidak ada qadla' puasa baginya."*(HR. Imam al Daru Quthni dan imam al Hakim, dan mereka menilai shahih terhadap hadis tersebut.)

Jadi, bagi orang yang sudah tua renta baik laki-laki maupun perempuan jika tidak mampu menjalankan puasa, maka diperbolehkan baginya untuk tidak berpuasa. Namun menurut jumhur ulama', bagi orang tua renta tersebut harus mengganti puasanya dengan membayar fidyah yakni memberi makan orang miskin satu mud setiap harinya.

Menurut imam Syafi'i dan Ahmad, mereka mewajibkan membayar fidyahnya dengan cara harus dalam bentuk memberi makan. Sedangkan menurut imam Malik disunnahkan dengan cara memberi makan. Dan menurut imam Abu Hanifah bagi orang tua renta yang sudah tidak mampu berpuasa itu mengganti dengan membayar setiap harinya setengah sha' gandum, tepung, atau bubur dan satu sho' kurma kering, gandum atau kismis, atau sekedar dikurskan dalam nominal uang jika ia mampu membayar fidyah tersebut. Namun menurut imam Abu Hanifah, jika ia tidak mampu maka ia hendaknya meminta ampunan kepada Allah Swt.

1 mud adalah sama dengan 60 ons atau di bulatkan menjadi 1 kg beras yang diberikan kepada fakir miskin berserta uang lauknya setiap hari (yang ia tinggalkan puasanya). Menurut KH.

Ali Mustafa Ya'qub, pakar hadis Indonesia di dalam bukunya Ramadhan bersama Ali Mustafa Ya'qub mengatakan bahwa 1 kg beras plus lauk pauk dalam ukuran orang Indonesia dapat dibulatkan sebesar Rp. 15.000. Maka apabila orang tua renta tersebut tidak berpuasa selama 30 hari maka ia wajib membayar Rp. 450.000. demikianlah solusi bagi orang tua renta yang sudah tidak mampu lagi melaksanakan ibadah puasa. Maka, hendaknya bagi setiap umat Muslim untuk memperhatikan keluarganya yang usianya sudah udzur dan tidak mampu menjalankan puasa untuk dibantu membayarkan fidyah atas puasa yang ditinggalkannya.

Suntik dan Infus Pada Saat Puasa

Infus adalah memberikan cairan berisi vitamin dan mineral melalui botol ke pembuluh darah (intravena), Infus menyediakan akses langsung kepada pasien bila obat perlu diberikan segera. Karena penyerapan langsung, obat-obatan yang diberikan melalui intravena biasanya lebih kuat daripada yang diambil dalam bentuk pil.

Adapun suntik adalah memasukkan cairan obat ke dalam badan dengan jarum. Secara umum keduanya memiliki perbedaan berkaitan dengan zat yang dimasukkan ke dalam tubuh, hal ini menimbulkan efek yang berbeda bagi tubuh.

Setelah diinfus, tubuh akan terasa relatif segar dan tidak lapar, meskipun juga tidak kenyang. Sementara suntik, murni obat untuk menyembuhkan penyakit, bukan menggantikan makanan dan minuman.

Di tengah menjalankan ibadah puasa, hal ini sudah seharusnya menimbulkan konsekuensi hukum, apakah dengan demikian orang yang disuntik dan diinfus secara otomatis telah membatalkan puasanya atau tidak?

Di dalam al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab, sebuah kitab yang cukup representatif bagi mazhab Syafi'I, dijelaskan bahwa seandainya terdapat obat yang masuk ke dalam pangkal paha, baik menggunakan pisau atau yang lainnya (suntik) kemudian sari obat tersebut masuk ke dalam tubuh, maka hal ini tidak membatalkan puasa. Alasannya adalah karena pangkal paha bukanlah bagian jauf atau saluran yang mengarah ke dalam perut.

Dr. Yusuf al-Qardhawi juga pernah memberikan fatwanya terkait hal ini. Menurutnya keduanya, baik suntik maupun infus secara fikih tidak membatalkan puasa karena tidak melalui jalur ma'idah (perut besar/rongga perut), akan tetapi efek yang ditimbulkan khususnya infus yang

membuat tubuh kembali segar mengakibatkan infus perlu dihindari pada saat menjalankan puasa.

Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa ada beberapa ulama kontemporer yang menyebutkan bahwa keduanya membatalkan puasa. Asumsinya adalah meskipun keduanya tidak melalui jalur rongga perut, akan tetapi zat tersebut langsung diarahkan ke darah yang fungsinya adalah mengalirkan nutrisi atau sari-sari makanan ke seluruh bagian tubuh.

Ulama kontemporer lain yang membolehkannya beralasan, meskipun zatnya langsung masuk ke darah, tetap saja ia tidak melalui rongga perut. Sebab tanpa melalui rongga perut seseorang tidak akan merasakan kenyang, lega (setelah haus), padahal yang dituntut dari mengerjakan puasa adalah menahan syahwat perut dan birahi.

Syekh Muhammad Shalih al-Munjid di dalam Fatawa al-Islam, yang menyebutkan bahwa jika suntikan itu berfungsi seperti makanan atau minuman, maka hal itu membatalkan puasa. Sebab ketika itu dilakukan berarti ia telah mengonsumsi makanan atau minuman.

Pendapat ini sama dengan yang pernah dinukil di dalam Sirrul Yaqut an-Nafis bahwa setiap infus atau yang masuk ke dalam tubuh dan berfungsi sebagai makanan atau minuman, maka hal ini membatalkan puasa. Infus maupun suntik biasanya digunakan untuk membantu orang yang sedang sakit. Oleh sebab itu, sudah selayaknya seseorang mengerjakan puasa di lain kesempatan jika memang penyakitnya membuatnya tidak mampu mengerjakan puasa.

Sebab Allah SWT senang dengan orang yang mengambil rukhsah yang diberikannya sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Hamzah bin ‘Amr berikut:

يَا رَسُولَ اللَّهِ أَجِدُ بِى قُوَّةً عَلَى الصِّيَامِ فِى السَّفَرِ فَهَلْ عَلَىَّ جُنَاحٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ –صلى الله عليه وسلم– « هِىَ رُخْصَةٌ مِنَ اللَّهِ فَمَنْ أَخَذَ بِهَا فَحَسَنٌ وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يَصُومَ فَلاَ جُنَاحَ عَلَيْهِ »

“Wahai Rasulullah saya kuat untuk menjalankan ibadah puasa di perjalanan, apakah saya berdosa jika berpuasa? ‘Itu adalah rukhshah yang diberikan oleh Allah, barangsiapa yang mengambil

rukhsah tersebut maka hal itu yang terbaik baginya, namun jika ia lebih suka untuk berpuasa, maka tidak mengapa baginya." (HR: Muslim).

BAB III
TIPS-TIPS AGAR PUASA BERSEMANGAT

Hindari Kecenderungan Tidur Saat Puasa

Tidurnya orang yang sedang puasa itu ibadah. Ini adalah satu dari sekian banyak hadis dhoif yang populer di bulan Ramadan. Hadis yang disandarkan kepada Nabi tersebut dapat dijumpai dalam kitab Ihya Ulumuddin karya al-Gazali. Yang berdasarkan kritik al-Iraqi dalam kitab Fathul Kabir, hadis ini tidak kuat sanadnya sebab di dalamnya terdapat Sulaiman an Nakha'i seorang pendusta sehingga menyebabkan hadis ini masuk kategori hadis palsu atau minimal dhaif.

Meskipun sudah banyak kajian yang menjelaskan tentang kedhoifan hadis tersebut, tapi nampaknya hadis ini sudah menjadi pameo

yang sering dijadikan alasan lebih baik tidur dari pada bergosip, marah, berdusta, atau melakukan hal-hal yang dapat mengurangi pahala puasa Ramadan. Karena itu jika diperhatikan di masjid atau musola misalnya, jumlah orang yang tidur selepas solat jamaah meningkat dari pada bulan-bulan biasanya.

Namun di luar dari alasan tadi, memang tidak dipungkiri bahwa saat puasa rasa kantuk memang sering bertandang. Padahal biasanya kantuk timbul jika kita merasa terlalu kenyang. Bukan saat perut kosong.

Penjelasan ilmiah mengenai hal ini terdapat dalam buku Hikmah Puasa Perspektif Hadis dan Medis yang ditulis oleh Dr. Agus Rahmadi bekerjasama dengan tim penelitian el-Bukhari Institute. Setidaknya ada tiga sebab yang bisa mengakibatkan seseorang yang berpuasa suka mengantuk di siang hari Ramadan:

Pertama, tidak terbiasa bangun malam atau terpotongnya jatah tidur karena harus bangun sahur. Sedangkan bangun malam merupakan keharusan jika ingin mendapatkan keutamaan makan sahur. Perubahan pola tidur ini terjadi karena orang yang tidak terbiasa bangun malam akan merasakan adanya 'utang' tidur yang,

biasanya, harus dibayar dengan penambahan waktu tidur, kapanpun itu. Karena itu, kantuk di siang hari Ramadan sudah pasti menjadi masalah bagi seseorang yang tak terbiasa bangun di malam hari.

Hikmah disyariatkan sahur adalah sebagai salah satu media untuk melatih terbiasa qiyam al-lail. Jadi mari kita melatih diri agar terbiasa bangun malam. “Karena sesungguhnya di malam hari terdapat waktu tertentu yang bila seorang memohon keapada Allah dari kebaikan dunia dan akhirat, maka Allah pasti akan memberikan kepadanya, dan hal tersebut ada di setiap malam.” (HR. Muslim)

Kedua, ibadah terlalu berlebihan di malam hari. Kita memang dianjurkan untuk memperbanyak zikir dan ibadah di bulan Ramadan, apalagi di 10 hari terakhir bulan Ramadhan, dimana keutamaan Lailatul Qadar Allah janjikan.

Tapi, beribadahlah sesuai kadar kemampuan diri sebab tubuh kita juga memiliki hak untuk istirahat. “Beramallah dengan amal yang sesuai kemampuan kalian, maka sungguh Allah tidak akan bosan, hingga kalian yang bosan”. (HR. Bukhari)

Ketiga, pola makan yang tidak bagus saat berbuka dan sahur dapat mengakibatkan penyakit diabets, kolestrol, anemia dan gangguan fungsi hati. Penyakit-penyakit tersebut dapat menimbulkan efek lelah dan sering membuat efek kantuk berlebihan. Usahakanlah mengkonsumsi makanan berserat tinggi saat sahur seperti kurma yang memiliki kadar glukosa tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sebab kurma, menurut hasil penelitian The American Cancer Sociaty, adalah sumber serat pangan yang baik. Sehingga orang yang makan kurma pada waktu sahur akan menjadi segar dan tahan lapar lebih lama. “Sahurnya orang mukmin adalah buah kurma,” kata Nabi Saw. (HR. Abu Daud)

Kiat Puasa Sehat

Dalam buku “Hikmah Puasa Perspektif Medis” yang ditulis oleh Dr. Agus Rahmadi bekerjasama dengan tim penelitian el-Bukhari Institute dikatakan, bahwa biasanya ketika dalam keadaan lapar saat berpuasa, perlahan secara alami cadangan gula darah/ glukagon dalam tubuh akan diaktifkan.

Namun, glukagon yang terbatas tidak mampu mengkaver seluruh kebutuhan energi. Itu sebabnya dilarang untuk berpuasa sehari semalam, atau dalam khazanah fikih dikenal sebagai puasa wishaal (menyambung).

Penjelasan diatas jadi contoh bahwa Nabi Saw. sendiri melarang berpuasa yang berlebih-

lebihan. Sikap berlebih-lebihan dalam berpuasa justru akan membuat manusia menjadi lemah dan tidak produktif. Berpuasalah sesuai kadarnya sehingga membuat tubuh menjadi sehat.

Beberapa tips puasa sehat seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. diantaranya adalah sebagai berikut:

1- Tetap Makan Sahur

Sahur sangat bermanfaat untuk menyiapkan cadangan energi bagi tubuh saat menjalani puasa. Dalam sebuah hadis yang diiwayatkan oleh Anas bin Malik Ra.:

«تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً»

"Makan sahurlah, sesungguhnya di dalam sahur terdapat keberkahan"

Hadis tersebut diriwayatkan oleh banyak ulama hadis, misalnya al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, al-Nasai, dan Ibn Majah. Karena riwayat al-Bugakhari dan Muslim sama-sama bersumber dari Anas bin Malik, dalam disiplin ilmu hadis dikenal sebagai muttafaqun 'alaih. Artinya, keduanya sebagai penyusun kitab hadis yang dipastikan paling sahih dari masa ke masa sepakat

dengan redaksi riwayat hadis ini.

Keberkahan sahur digambarkan tidak hanya tentang bangunnya kita di waktu yang mustajab, namun juga segi fisik seperti makan untuk persiapan puasa. Dalam praktiknya, Rasulullah Saw. biasa makan sahur di waktu yang dekat waktu subuh. Begitu dekatnya, seperti digambarkan oleh Zaid bin Tsabit Ra. jarak antara sahur dan shalat subuh hanya sekitar membaca 50 ayat Quran. Hadis tersebut diriwayatkan oleh al-Bukhari,

عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قُلْتُ كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ قَالَ قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً

Menurut Ibn Hajar dalam Fath al-Baari, ukuran lima puluh ayat adalah bagian dari kultur masyarakat arab untuk mengukur sesuatu, seperti dengan seberapa lama pekerjaan dikerjakan. Lima puluh ayat adalah simbol kalau jarak antara sahur dengan shalat subuh tidak terlalu lama.

Hal ini, jelas Ibnu Hajar, adalah salah satu kearifan Nabi Saw. Jika sahur diwajibkan di tengah malam atau ditiadakan sama sekali, ini

akan membuat umatnya sulit melaksanakan puasa karena alasan mengantuk. Nabi Saw. bahkan menyatakan bahwa yang membedakan antara puasa umat Islam dengan puasa ahlul kitab adalah melakukan sahur. Seperti hadis yang diriwayatkan al-Nasa'i dari 'Amr bin al-'Ash,

عن عمرو بن العاص قال قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور

Dari 'Amr bin al-'Ash, beliau berkata: Rasulullah Saw. bersabda: perbedaan antara puasa kita dengan puasa Ahlul Kitab adalah dengan makan sahur.

2- Berbuka Puasa dengan Air Putih dan Makanan Manis

Setelah seharian penuh tidak mengkonsumsi apapun, tubuh yang telah diprogram untuk berpuasa tersebut dalam kondisi relaksasi. Dalam sebuah penelitian medis, disarankan untuk membatalkan puasa dengan meminum air putih dan makan makanan yang mengandung karbohidrat/zat gula.

Zat gula berkontribusi untuk mengembalikan energi tubuh yang hilang saat berpuasa. Dalam penelitian tersebut juga direkomendasikan untuk tidak memakan makanan yang berminyak atau memiliki suhu yang ekstrim, seperti panas atau dingin.

Tanpa bermasuk mencocok-cocokkan, rupanya dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Daud, al-Tirmidzi, dan Abu Ya'la. Rasulullah Saw. juga merekomendasikan hal yang serupa, makan kurma 3 buah saja dan tidak mengkonsumsi makanan yang dimasak dengan api.

Hadisnya diriwayatkan Abu Ya'la dari sahabat Anas bin Malik Ra.:

وَعَن أَنَسٍ ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ , قَالَ : كَانَ رَسُولُ الل صَلَّى اللهُ عَلَيه وسَلَّم يُحِبُّ أَنْ يُفْطِرَ عَلَى ثَلاَثِ تَمْرَاتٍ ، أَوْ شَيْءٍ لَمْ تُصِبْهُ النَّارُ

Dari Anas bin Malik Ra. beliau berkata: "Dulu Rasulullah Saw. suka berbuka puasa dengan tiga buah kurma, atau makanan lain yang tidak tersentuh api" Abu Ya'la menilai kalau seluruh periwayat

hadis ini adalah orang-orang terpercaya. Ditinjau dari segi medis, makanan yang mengandung zat gula memang dapat mendongkrak jumlah energi dalam tubuh yang hilang selama berpuasa.

3-Mengatur Pola Makan Saat Berbuka

Di saat berbuka, terkadang kita sering lupa mengendalikan diri dalam mengkonsumsi makanan untuk berbuka. Dengan tersedianya berbagai macam makanan yang mengenakkan lidah katakanlah seperti sirop, kolak, gorengan, kue, ayam goreng, dan makanan enak lain benar-benar membangkitkan selera. Apalagi perut dalam keadaan lapar.

Perilaku ini kurang baik. Kita harus mengingat kembali bahwa tujuan disyariatkannya puasa seperti yang disebutkan dalam surah al-Baqarah: 183, agar kita menjadi orang bertaqwa. Sikap orang bertaqwa ditunjukkan diantaranya dengan kemampuan mengendalikan hawa nafsu.

Karena itu secara medis direkomendasikan agar seseorang memulai dengan meminum air putih atau mengkonsumsi makanan yang manis, seperti

kurma. Ini selaras dengan hadis yang diriwayatkan. Tidak disarankan untuk makan makanan yang berminyak, atau makanan yang manis hasil dari pengawet dan penguat rasa, seperti sirup.

Hal itu berpotensi menimbulkan problem di dalam tubuh seperti batuk atau mengantuk karena terlalu banyak makanan. Selain itu, makanan yang dapat memicu asam lambung seperti sangat pedas atau sangat asam di saat berbuka dapat menimbulkan penyakit maag.

Selain itu, direkomendasikan juga agar tidak langsung mengkonsumsi makanan berat terlalu banyak setelah shalat maghrib. Pasalnya, lambung perlu penyesuaian untuk bekerja lebih berat setelah seharian beristirahat. Itu mengapa banyak orang yang mengeluh mengantuk setelah makan berat saat berbuka puasa karena lambungnya langsung dipaksa mengolah makanan dalam jumlah yang banyak.

Manfaat Puasa Perspektif Medis

Selama ini, untuk menjawab pertanyaan apakah puasa memiliki manfaat dari perspektif kesehatan, sebagian dari kita yang biasa mengujarkan kajian agama menggunakan dalil yang dinyatakan sebagai hadis Nabi Saw,

صوموا تصحوا

"berpuasalah kamu, maka kamu akan menjadi sehat"

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Ibn Sunni, dan al-Thabarani ini masih diperdebatkan kesahihannya. Setelah menelusuri literatur yang setema dengan hadis di atas,

ternyata hadis ini adalah hadis lemah (dha'if), ada pula yang menyatakan palsu (mawdhu'). Meski dinilai lemah, karena tidak berkaitan langsung dengan persoalan hukum, beberapa ulama masih menggunakan hadis ini sebagai dalil manfaat puasa bagi kesehatan.

Al-Munawi dalam Faydh al-Qadiir mengutip al-Harali memberikan penjelasan tentang hadis ini sebagai berikut: Hadis ini menunjukkan bahwa orang yang berpuasa memperoleh manfaat positif bagi tubuh dan kesehatannya. Ia juga memperolah kenikmatan yang berlimpah dengan pahala yang besar di akhirat.

Kesehatan tubuh dan akal pikiran diperoleh dengan kesiapan untuk berinstropeksi, memahami diri, dan menghancurkan hawa nafsu hingga mencapai derajat orang-orang mukmin, lalu meningkat ke tingkatan orang-orang yang Ihsan.

Dalam puasa, lanjut al-munawi, terdapat panganan untuk konsumsi hati, selayaknya juga ketika tubuh menerima konsumsi makanan. Para penekun bidang agama – yang berdoa pada Allah Swt. pagi sore hanya menghendaki Tuhannya – menyatakan bahwa kunci mendapatkan petunjuk

pada kesehatan adalah dengan rasa lapar. Karena, disaat anggota tubuh melemah karena Allah, Ia menerangi hati dengan cahaya, hawa nafsu menjadi murni, badan juga jadi kuat untuk menunjukkan wujud keimanan dengan “hati yang baru”.

Dalam ajaran Islam, puasa yang dipraktikan adalah puasa yang dimulai semenjak fajar hingga terbenamnya matahari. Tidak ada puasa yang dilakukan melebihi waktu tersebut. Bahkan, dalam satu hadis, Rasulullah Saw. memerintahkan orang yang berpuasa agar segera membatalkan puasanya ketika waktu berbuka telah tiba. Ini menunjukkan kalau hikmah dari ibadah puasa diantaranya adalah tidak berlebih-lebihan dalam menjalankannya.

Dari penjelasan diatas, kita boleh jadi bertanya apakah dengan semakin majunya penelitian medis dibandingkan masa lalu, apakah puasa benar-benar memberikan manfaat buah tubuh? Kalau benar-benar memberi manfaat, mengapa Nabi Saw. justru memerintahkan umatnya cepat berbuka puasa disaat waktu berbuka telah tiba?

Mencoba memberikan argumen lain dari perspektif medis, penulis merangkum lima

manfaat puasa dengan mengutip buku “Hikmah Puasa Perspektif Hadis dan Medis” yang ditulis oleh dr. Agus Rahmadi bekerjasama dengan tim kajian hadis el-Bukhari Insitute.

1. Memperpanjang Umur

Kesimpulan ini didapatkan dari penelitian Vladimir Nikitin yang mengamati kalau kebanyakan orang Indonesia tetap berbadan gemuk meski berpuasa. Untuk membuktikannya, ia mencoba mempraktikannya lewat tikus yang dikelompokkan menjadi empat model, ada yang tidak diberi makan sama sekali, dipuasakan setiap senin dan kamis, puasa Daud (sehari puasa sehari tidak), dan terakhir diberi makan setiap hari. Hasilnya adalah, yang dipuasakan umurnya dapat mencapai empat tahun, sementara yang tidak makan sama sekali mati terlebih dahulu, kemudian yang diberikan makan setiap hari.

Penjelasannya adalah, ini disebabkan karena didalam tubuh terdapat bagian sel yang disebut mitokondria. Salah satu bagian dari unsur terkecil dalam tubuh, yaitu sel ini berfungsi sebagai alat pembakar dan pemroduksi energi. Melalui mitokondria, dihasilkanlah ATP (energi)

dan O2 (radikal bebas) yang diperoleh dari pembakaran glukosa dan oksigen. Pembakaran itu terjadi disaat tubuh menerima asupan makanan.

Disaat yang sama, tubuh memiliki superoxide dismutase, hydrogen peroksidae, dan catalasae yang berfungsi mengubah radikal bebas menjadi oksigen dan air. Jika kita makan terlalu banyak, enzim tersebut tidak mampu mengubah seluruh radikal bebas yang berada di dalam tubuh. Yang jika dibiarkan, akan merusak sel normal, bahkan berdampak kepada kanker. Dengan berpuasa, enzim memiliki waktu untuk menghilangkan radikal bebas yang masih belum terolah dalam tubuh.

2. Menambah Kesuburan dan Memperkuat Tubuh

Kesimpulan ini diperoleh lewat uji coba terhadap ayam petelur di Amerika Serikat. Biasanya, ayam yang sudah mencapai batas akhir fase akhir, tidak bisa bertelur lagi. Dalam kondisi ini, ayam sudah dianggap tidak produktif dan akan dijadikan ayam potong. Namun, peternak tersebut mencoba mempuasakan sekitar 864 ekor ayam yang sudah tidak produktif.

Caranya dengan membagi menjadi dua kelompok ayam, dengan kelompok pertama dipuasakan selama beberapa jam, dan kelompok kedua diberi makan seperti biasa. Setelah 10 hari, hasilnya ayam yang dipuasakan kembali bertelur.

Dari sini, puasa rupanya membuktikan dapat meningkatkan kesuburan. Bagaimana mekanismenya ? Pada saat seseorang dalam keadaan lapar, sebenarnya bukan berarti dia tidak memiliki energi sama sekali. Saat lapar, bagian yang disebut epinephrin dalam ginjal merangsang keluar cadangan gula (glukagon) agar menjadi energi aktif berupa glukosa.

Lebih lanjut ginjal kembali merangsang keluarnya hormon ACTH untuk mengeluarkan kortisol yang berfungsi meningkatkan kadar gula darah. Belum berhenti sampai disitu, hormon FSH dan LH yang berfungsi mendorong kesumbur juga didorong keluar oleh ginjal.

3. Mencerdaskan Otak

Penelitian disimpulkan dari sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat. Dr. Alan Scott, melakukan penelitian ini dengan mencoba membagi mahasiswanya menjadi dua

kelompok dua hari sebelum melaksanakan ujian. Kelompok pertama disuruh berpuasa terlebih dahulu, dan yang kedua tidak.

Hasilnya, kelompok pertama mendapatkan nilai lebih tinggi dibandingkan kelompok yang kedua. Ini dapat dijelaskan karena orang yang tidak berpuasa metabolisme tubuhnya cukup tersita untuk mengolah makanan. Itu mengapa beberapa orang yang setelah makan sering merasakan kantuk. Sementara yang berpuasa lebih seimbang, sehingga lebih bisa dioptimalkan metabolisme tubuh untuk kerja otak.

4. Menurunkan Gula Darah dan Kolesterol

Dengan tidak mengkonsumsi makanan, tubuh lebih memiliki waktu untuk mengolah energi yang sudah masuk lewat asupan makanan sebelumnya. Apalagi, tubuh sendiri memiliki cadangan energi (glukagon) yang bisa diaktifkan. Jadi seseorang yang terus menerus makan, menyebabkan tubuhnya tidak cukup mampu mengolah energi yang terdapat dari makanan. Sehingga menjadikan makanan yang masuk mengendap dan menimbulkan penyakit (radikal bebas).

Menyingkap Hikmah Di Balik Perintah Berpuasa

Ramadhan terbilang bulan istimewa bagi umat Islam. Terdapat banyak keberkahan dan ampunan di dalamnya. Bahkan dalam sebuah hadis dikatakan, pintu surga dibuka selebar-lebarnya, pintu neraka ditutup, dan setan dibelenggu pada saat Ramadhan (HR: al-Bukhari). Artinya, peluang untuk beribadah dan menggapai pahala terbuka lebar bagi siapapun. Kesempatan baik ini tidak ditemukan di bulan lainnya. Karenanya, perbanyaklah ibadah di bulan Ramadhan.

Pada bulan Ramadhan, Allah SWT memerintahkan hambanya untuk mengerjakan ibadah puasa (QS: al-Baqarah: 183). Kewajiban puasa ini diamanahkan kepada orang

beragama Islam, baligh-berakal, dan mampu melaksanakannya. Selain puasa di siang hari, dianjurkan pula memperbanyak ibadah di malam harinya, seperti shalat tarawih, shalat tahajud, membaca al-Qur'an dan ibadah sunnah lainnya.

Kebanyakan umat Islam sangat antusias meramaikan Ramadhan dengan ibadah. Jarang ditemukan masjid yang kosong pada malam Ramadhan. Bila jemaah masjid di luar Ramadhan tidak lebih satu atau dua shaf, pada bulan Ramadhan hampir sebagian besar masjid penuh. Bahkan tidak mampu menampung banyaknya jemaah. Lantunan al-Qur'an pun terdengar di mana-mana, mulai dari pagi sampai malam. Begitu pula dengan dakwah dan kajian keagamaan. Sebagian besar masjid, musala, dan surau sarat dengan kajian keagamaan.

Semangat beribadah seperti ini diharapkan tidak hanya terjadi di bulan Ramadhan. Kendati Ramadhan bulan mulia, bukan berati di luar Ramadhan tidak perlu memperbanyak ibadah. Bagaimanapun, tidak ada batasan dalam beramal. Beramal baik boleh dilakukan kapan dan di mana pun. Usahakan ibadah yang dilakukan di Ramadhan tetap konsisten dikerjakan di luar Ramadhan. Menjaga konsistensi memang bukan

perkara mudah. Perlu usaha keras untuk benar-benar mewujudkannya.

Sejatinya Ramadhan merupakan bulan latihan dan pendidikan. Hati dan pikiran kita dididik untuk senantiasa ingat kepada Allah SWT. Sebagaimana diketahui, puasa sangat pribadi dan individual. Orang lain tidak bisa memastikan kita puasa atau tidak. Hanya diri sendiri dan Allah SWT yang mengetahui seseorang sedang puasa atau tidak. Oleh sebab itu, dibutuhkan kejujuran dalam hal ini. Tanpa kejujuran dan keta'atan pada Allah SWT, tidak mungkin puasa dikerjakann secara sempurna.

Karena Ramadhan adalah bulan latihan, tentu semangat beribadah tidak boleh berhenti di bulan Ramadhan saja. Ia hanyalah awal untuk membiasakan diri beribadah. Harapannya, amalan dan kebaikan yang dilakukan pada bulan tersebut, tetap terlaksana di bulan-bulan lainnya. Sebagian orang mungkin bisa menahan diri untuk tidak bermaksiat di bulan Ramadhan, tetapi dia akan merasa kesulitan ketika berada di luar ramadhan. Semangat ibadah dan beramal shaleh pada bulan Ramadhan begitu tinggi, tapi sangat disayangkan mengapa semangat itu menurun drastis di luar Ramadhan. Seharusnya kebaikan semacam ini dipertahankan.

Puasa dan Pesannya bagi Kesalehan Sosial

Ibadah tidak hanya berhubungan dengan Allah SWT, tetapi sangat berkaitan dengan relasi sesama manusia. Dalam beberapa hadis ditemukan bahwa keimanan seringkali dikaitkan dengan kesantunan dan etika terhadap orang lain, seperti menyambung silaturahim dan menghormati tamu. Ini menandakan Islam bukanlah agama individual dan memisahkan pemeluknya dari kehidupan sosial. Islam sangat mengerti bila seorang manusia mesti saling membantu antara satu sama lainnya. Itulah mengapa hampir semua ibadah di dalam Islam memiliki pengaruh positif terhadap masyarakat. Maksudnya, yang merasakan dampak baik dari ibadah tersebut bukan hanya pelakunya sendiri, tetapi seluruh masyarakat, bahkan binatang dan

tumbuhan sekalipun.

Syeikh Abdul Qadir al-Jilani mengatakan, "Jika kamu menyukai makanan enak, pakaian bagus, rumah mewah, wanita cantik, dan harta berlimpah, sementara pada saat yang sama kamu menginginkan agar saudara seimanmu mendapatkan kebalikannya, maka sunggu bohong bila mengaku memiliki iman yang sempurna". Pernyataan ini merupakan kritik tajam terhadap kaum beriman yang apatis.

Pada umumnya ibadah dapat dibagi menjadi dua: ibadah individual dan ibadah sosial. Ibadah individual sangatlah personal dan berhubungan dengan Tuhan secara langsung, semisal shalat, puasa, dan haji. Sementara ibadah sosial berkaitan langsung dengan masyarakat, misalnya membantu fakir miskin, sedekah, dan lain-lain. Namun sesungguhnya, dalam ibadah individual sekalipun, dimensi sosialnya masih tetap ada.

Sebut saja shalat, memang tidak ada yang tahu tujuan shalat secara spesifik. Terutama alasan mengapa jumlah raka'at shalat dibatasi dan tidak boleh ditambah dan dikurangi. Akan tetapi, tujuan umum shalat masih dapat dirasionalkan dan dipahami melalui penjelasan

al-Qur'an dan hadis. Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa shalat mencegah perbuatan keji dan munkar (QS: Al-'Ankabut: 45). Artinya, shalat memberikan dampak positif terhadap perilaku seorang. Bila seorang mampu menahan dirinya dari mengerjakan kemungkaran, otomatis akan menyelamatkan orang lain dari kezaliman dan kemungkaran. Andaikan seluruh masyarakat shalatnya benar, maka seharusnya kemungkaran di bumi ini sudah tidak ada lagi.

Sama halnya dengan puasa, bila dicermati banyak dimensi sosial yang terkandung di dalamnya. Seringkali dikatakan bahwa dengan berpuasa kita bisa mengerti betapa laparnya orang miskin. Mereka tidak cukup uang untuk memenuhi kebutuhannya. Bila kita hanya menahan lapar dari terbit fajar sampai terbenam matahari, bisa jadi tetangga kita yang miskin tidak makan seharian penuh atau lebih. Melalui puasa kita seharusnya bisa mengerti dan berusaha membantu orang-orang miskin.

Selain menumbuhkan rasa empati dan simpati, puasa sebenarnya juga dapat meredam kemungkaran sosial. Kerapkali kezaliman dan kejahatan di dunia ini terjadi karena keserakan dan ketamakan manusia. Lihatlah koruptor,

pemerkosa, dan pembakar hutan, mereka melakukan itu karena memang sudah tidak mampu lagi mengendalikan nafsu keserakahan di dalam dirinya. Akibatnya, luapan nafsunya merusak dan menganggu kenyamanan hidup orang lain.

'Ali bin Abi Thalib mengatakan, "Anak Adam dapat binasa karena dua anggota tubuh: perut dan kemaluan. Perkatan 'Ali ini didukung oleh hadis riwayat Abu Hurairah bahwa suatu kali Nabi SAW pernah ditanya tentang faktor apa yang membuat orang banyak masuk surga. Nabi SAW menjawab, "Taqwa dan akhlak yang bagus." Kemudian Nabi ditanya lagi, apa yang menyembabkan banyak orang masuk neraka? "Dua anggota tubuh: perut dan kemaluan" Jawab Nabi (HR: Ibn Majah).

Pernyataan Nabi ini sangat benar dan sudah teruji kebenarannya. Ada banyak kerusakan yang disebabkan dua anggota tubuh ini. Sebagian besar kemungkaran terjadi karena manusia tidak mampu membendung hasrat perut dan kemaluannya. Ia tidak mampu mengontrol kuatnya dorongan negatif dari dalam perut dan kemaluannya. Sehingga, ketidakmampuan itu mendorong mereka untuk melakukan kejahatan

dan merusak kehidupan orang lain.

Harus diakui, mengendalikan nafsu memang tidak mudah. Dibutuhkan latihan maksimal untuk mengontrolnya. Puasa merupakan waktu terbaik untuk mengendalikan nafsu liar. Tampaknya itulah tujuan utama puasa, yakni pengendalian hawa nafsu. Bila nafsu manusia sudah stabil, secara tidak langsung kehidupan masyarakat akan terjamin kenyamanannya. Akan sangat percuma bila puasa hanya sekedar menahan haus dan lapar saja, tapi maksiat dan hawa nafsunya tidak pernah dikontrol. Karenanya, jangan terjebak pada bentuk formal ibadah, tapi pahami, dalami, dan amalkan pula

PROFIL EL-BUKHARI INSITUTE

El-Bukhari Institute (eBI) merupakan lembaga non-profit yang bergerak di bidang pengkajian hadis, penelitian, dan pelatihan ilmu hadis. Pendirian eBI dilatarbelakangi oleh minimnya kajian hadis di Indonesia, baik di Pesantren maupun Perguruan Tinggi Agama Islam. Sejak diresmikan, 30 November 2013, sampai sekarang, eBI selalu aktif mengampanyekan dan memopulerkan kajian hadis di masyarakat. Kampanye kajian hadis tersebut dilakukan dengan mengadakan diskusi dan pelatihan hadis, publikasi jurnal ilmiah, publikasi tulisan popular melalui media online dan cetak, menerbitkan buku tentang hadis Nabi, dan publikasi gambar dan video tentang hadis di media sosial.

Sejak tahun 2015 eBI telah disahkan oleh Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nama Yayasan Pengkajian Hadits el-Bukhori berdasarkan Akta Notaris Nomor 06 tanggal 12 Januari 2015 oleh Notaris Musa Muamarta, SH, Nomor AHU-000060.AH.01.12 TAHUN 2015 TANGGAL 20 JANUARI 2015.

Visi eBI adalah "Terwujudannya masyarakat yang yang hanif (cinta kebenaran), toleran, moderat, dan rahmatan lil alamin seperti menjadi tujuan diutusnya Rasulullah saw. Sebagai teladan umat manusia melalui kajian dan penyebarluasan hadis.

Misi:

1. Melakukan penelitian tentang hadis dan kajian keIslaman lainnya.
2. Melakukan pendidikan publik tentang hadis melalui media sosial dan media-media lainnya
3. Mengembangkan keilmuan hadis melalui publikasi jurnal ilmiah, buku dan artikel populer.

Sebagai lembaga kemasyarakatan eBI berkomitmen menjadi lembaga yang profesional, transparan, dan akuntabel. Untuk itu eBI secara berkala melakukan audit secara internal dan eksternal dan memberikan laporan tahunan kepada masyarakat terkait pengelolaan keuangan dan program-program yang telah dilakukan.

Dalam rangka ikhtiar mengembangkan kajian hadis, eBI telah melakukan kegiatan penelitian, roadshow pelatihan hadis di berbagai pondok pesantren, Sekolah Hadis, penerbitan buku dan jurnal dan pengelolaan media keIslaman melalui website www.bincangsyariah.com dan media sosial facebook, twitter, instagram, youtube, dan line.